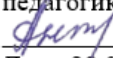
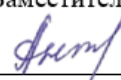


Государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Варнавинская школа – интернат»

«Рекомендована к
использованию»
Руководитель ШМК
учитель коррекционной
педагогика
 /Антонова О.В./
Дата 28.08.2022 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
 /Антонова О.В./
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГКОУ
«Варнавинская ШИ»
Приказ № 51 от 01.09.2022 г.
Сазонова Г.П.



**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 1 класса
на 2022-2023 уч.год**

Учитель: Матвеев С.С.

Варнавино
2022г.-2023г.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для учащихся 1 класса составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897
3. Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253
4. Примерной основной образовательной программой основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)
5. Авторской программой «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников «Просвещение» 1-4 классы.» Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич М.: Просвещение, 2016
6. Положением о рабочей программе учебных предметов, коррекционных курсов

планируемые результаты освоения учебного предмета

Физическая культура:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Содержание разделов дисциплины

Физическое воспитание в школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь

при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и*

передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Личностные и предметные результаты освоения физической культуры

Рассматривая иерархию результатов освоения учебного предмета физическая культура нужно акцентировать внимание, на том, что в Стандарте ведущее место принадлежит личностным результатам. Личностные результаты освоения АООП включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. Перечень личностных результатов, представленных в п. 4.2. Стандарта достаточно обширен, вместе с тем, в одном из пунктов этого перечня сформулированы личностные результаты, имеющие непосредственное отношение к физической культуре, а именно: формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Итак, к личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура согласно п. 4.3. Стандарта должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Уровни предметных результатов: *минимальный и достаточный*.
Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет. Эти уровни обязательны для всех учебных предметов.

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической теоретической подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

Календарно – тематическое планирование

Календарно – тематическое планирование по физической культуре в 1 классе

(3 часа в неделю, всего 102 часов)

№ п/п	Дата		Тема	Д/з
	По плану	фактически		
Легкая атлетика (13 ч.)				
1 четверть (25 ч.)				
1.			Урок 1. Т/Б. Правила поведения на спортивной площадке и в спортивном зале. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями	
2.			Урок 2. Строевые упражнения. Бег, прыжки.	
3.			Урок 3. Игры: «К своим флажкам». Игра в мини-футбол.	
4.			Урок 4. Строевые упражнения. Бег, прыжки.	
5.			Урок 5. Строевые упражнения. Бег, прыжки.	
6.			Урок 6. Игры: «Класс, смирно». Мини-футбол.	
7.			Урок 7. Строевые упражнения. Челночный бег.	
8.			Урок 8. Строевые упражнения. Бег на длинную дистанцию.	
9.			Урок 9. Игры: «Запрещённое движение». Мини-футбол	
10.			Урок 10. Строевые упражнения. Бег, прыжки, метание.	
11.			Урок 11. Строевые упражнения. Бег, прыжки.	
12.			Урок 12. Игры: «Два мороза». Мини-футбол.	
13.			Урок 13. Метание.	
Подвижные игры (14 ч.)				
14.			Урок 14. Поведение в спортивном зале. Элементы баскетбола.	
15.			Урок 15. Игры: «Зайцы в огороде».	

			Мини-футбол.	
16.			Урок 16. Передачи мяча. Ведение на месте.	
17.			Урок 17. Передачи мяча. Ведение на месте.	
18.			Урок 18. Игры: «Попрыгунчики - воробьишки». Мини-футбол.	
19.			Урок 19. Ловля и передачи. Ведение мяча.	
20.			Урок 20. Ведение мяча на месте. Игры.	
21.			Урок 21. Игры: «У ребят порядок строгий». Мини-футбол. Ведение мяча на месте. Игры.	
22.			Урок 22. Ведение в движении. Игры.	
23.			Урок 23. Игры и эстафеты.	
24.			Урок 24. Игры: Мини-футбол. « Салки – пятнашки»	
25.			Урок 25. Игры и эстафеты.	
			2 четверть (24 ч.)	
26.			Урок 26. Игры и эстафеты.	
27.			Урок 27. Игры: Повторение разученных игр. Мини-футбол.	
Гимнастика (22 ч.)				
28.			Урок 28. Т/Б. Строение тела, основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при их выполнении.	
29.			Урок 29. Группировка, упоры и лазание.	
30.			Урок 30. Упоры и группировка.	
31.			Урок 31. Строевые упражнения. Упоры и группировка.	
32.			Урок 32. Строевые упражнения. Упоры и группировка.	
33.			Урок 33. Перекаты в группировке.	
34.			Урок 34. Перекаты в группировке.	
35.			Урок 35. Перекаты лёжа	
36.			Урок 36. Перекаты лёжа и в группировке.	
37.			Урок 37. Перекаты. Упражнения в равновесии.	
38.			Урок 38. Стойка на носках, перекаты	
39.			Урок 39. Упражнения в равновесии. Прыжки.	
40.			Урок 40. Ходьба по рейке. Висы и упоры.	

41.			Урок 41. Висы и упоры. Подтягивание.	
42.			Урок 42. Висы и упоры. Подтягивание.	
43.			Урок 43. Упражнения в равновесии. Висы и упоры.	
44.			Урок 44. Лазание по гимнастической стенке. Висы и упоры.	
45.			Урок 45. Лазание по гимнастической стенке. Висы и упоры.	
46.			Урок 46. Лазание по гимнастической стенке. Висы и упоры.	
47.			Урок 47. Висы. Лазание.	
48.			Урок 48. . Висы. Лазание.	
<i>Лыжная подготовка (21 ч.)</i>				
49.			Урок 49. Т/Б. Работа сердечно сосудистой системы во время движения и передвижения человека. Построение с лыжами в руках. Укладка лыж, надевание креплений	
			3 четверть (30 ч.)	
50.			Урок 50. Строевые упражнения.	
51.			Урок 51. Ступающий шаг.	
52.			Урок 52. Стр. упражнения. Ступающий шаг.	
53.			Урок 53. Стр. упражнения. Скользящий шаг, повороты на месте.	
54.			Урок 54. Стр. упражнения, скользящий шаг. Бег по дистанции.	
55.			Урок 55. Скользящий и ступающий шаг.	
56.			Урок 56. Шаги без палок. Подъёмы.	
57.			Урок 57. Шаги и подъёмы.	
58.			Урок 58. Шаги, подъёмы и спуски.	
59.			Урок 59. Шаги, подъёмы и спуски.	
60.			Урок 60. Подъёмы и спуски. Бег по дистанции.	
61.			Урок 61. Шаги, спуски, бег по дистанции.	
62.			Урок 62. Спуски. Бег по дистанции.	
63.			Урок 63. Бег по дистанции.	
64.			Урок 64. Бег по дистанции.	
65.			Урок 65. Бег по дистанции.	
66.			Урок 66. Бег по дистанции.	
67.			Урок 67. Эстафеты. Игры.	
68.			Урок 68. Эстафеты. Бег на оценку.	
69.			Урок 69. Закрепление разученного	

			материала.	
<i>Подвижные игры (12 ч.)</i>				
70.			Урок 70. Подвижные игры.	
71			Урок 71. Контрольная работа по теме: «Эстафета.».	
72			Урок 72. Подвижные игры.	
73			Урок 73. Подвижные игры.	
74			Урок 74. Подвижные игры.	
75			Урок 75. Подвижные игры.	
76			Урок 76. Подвижные игры.	
77			Урок 77. Подвижные игры.	
<i>4 четверть (27 ч.)</i>				
78			Урок 78. Подвижные игры.	
79			Урок 79. Подвижные игры.	
80			Урок 80. Подвижные игры.	
81			Урок 81. Подвижные игры.	
<i>Легкая атлетика (21 ч.)</i>				
82			Урок 82. Прыжки в высоту, метание.	
83			Урок 83. Прыжки в высоту и через скакалку.	
84			Урок 84. Прыжки в высоту и через скакалку.	
85			Урок 85. Разновидности прыжков. Метание в цель.	
86			Урок 86. Прыжки с места. Закрепить изученные элементы прыжков.	
87			Урок 87. Прыжки с места. Закрепить изученные элементы прыжков.	
88			Урок 88. Эстафеты. Бег с препятствиями.	
89			Урок 89. Эстафеты. Бег с препятствиями.	
90			Урок 90. Челночный бег. Эстафеты.	
91			Урок 91. Челночный бег. Эстафеты.	
92			Урок 92. Бег с ускорением.	
93			Урок 93. Бег с ускорением.	
94			Урок 94. Бег на длинные дистанции. Метание.	
95			Урок 95. Метание на дальность. Броски набивного мяча.	
96			Урок 96. Метание на дальность. Броски набивного мяча.	
97			Урок 97. Контрольная работа по теме: Метание и броски мяча.	

98			Урок 98. Метание и броски мяча.	
99			Урок 99. Метание, броски, прыжки в длину с разбега.	
100			Урок 100. Метание, броски, прыжки в длину с разбега.	
101			Урок 101. Бег, эстафеты.	
102			Урок 102. Бег, эстафеты.	

Материально – техническое обеспечение.

Учебно-методический комплекс:

1. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2017.
2. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
3. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897
4. Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253
5. Примерной основной образовательной программой основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)
6. Авторской программой «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников «Просвещение» 1-4 классы.» Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич М.: Просвещение, 2016